

30分 初心者向け 特別レッスン

レッスン初心者の方や、通常レッスンに不安のある方はぜひここから一緒に始めましょう！

参加ご希望の方は、フロントまでお問い合わせください。

Lesson Schedule

- トレーニング系
- プール
- ダンス系
- エアロビクス・有酸素エクササイズ系
- リラクゼーション・ヨガ系
- ハンモック

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	STUDIO-2 10:15(30分) ピラティス 後藤 30名			HOT 10:30(30分) ポールストレッチ 高橋(久) 8名 4/13休講	
	10:45(30分) ホットヨガ 渋谷 10名				STUDIO-1 11:25(30分) エアロビクス 屋代 60名
	HOT				
STUDIO-2 12:30(30分) ヨガ 田中 30名			YOGA 12:35(30分) ヨガ 田波 20名		
					STUDIO-2 13:15(30分) ダンスエクササイズ リマコ ムラヤマ 30名
LINO 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名	STUDIO-2 14:00(30分) ヨガ 渋谷 30名	LINO 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久) 3名		STUDIO-2 13:45(30分) サーキットトレーニング 高橋(久) 30名 4/13休講	
			HOT 19:00(30分) ホットヨガ 渋谷 10名		
				<p style="color: red; margin: 0;">レッスンを受ける際の持ち物</p> <p style="margin: 0;">スポーツウエアでなくても運動ができる服装ならどんな格好でもOK!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 5px 0;"> 汗拭きタオル 水分補給ができるもの 運動靴でご来館なら履き替え不要! </div> <p style="color: red; margin: 0;">HOTスタジオのレッスンを受ける際はお水(1L以上)・バスタオル・着替えをお持ちください!</p>	